



Penerapan *Focus Group Discussion* (FGD) untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Sekolah Dasar tentang Bahaya Konsumsi Mi Instan

Implementation of Focus Group Discussion (FGD) for Improving Primary School Students Understanding Concerning the Danger of Consuming Instant Noodles

Made Dewi Sariyani¹ Kadek Sri Ariyanti² Luh Seri Astuti³

^{1,2}Diploma III Kebidanan, STIKES Advaita Medika Tabanan, Indonesia

³Sarjana Keperawatan, STIKES Advaita Medika Tabanan, Indonesia
Jl. Perhutut No.25, Pasekan Belodan, Tabanan, Bali, Indonesia

Corresponding author: Made Dewi Sariyani

Email: sariyani27@ymail.com

ABSTRAK

Mi Instan menjadi salah satu makanan favorit masyarakat di banyak negara, termasuk Indonesia). Hasil survei Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia pada 600 orangtua murid TK dan SD pada lima wilayah di Jakarta pada 2014, menunjukkan bahwa 93% orang responden menyatakan sering mengonsumsi mi instan dalam seminggu. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengetahui penerapan *Focus Group Discussion* (FGD) dalam meningkatkan pemahaman siswa Sekolah Dasar (SD) tentang bahaya mengonsumsi mi instan. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah kualitatif. Kebiasaan konsumsi mi instan sebelum FGD dilaksanakan yaitu beberapa siswa dalam satu hari siswa mengonsumsi lebih dari satu bungkus mi instan, Pola konsumsi mi instan yang benar sudah mampu dipaparkan oleh seluruh responden, Simpulan dari ini adalah pemahaman yang dimiliki siswa SD setelah mengikuti FGD menunjukkan perubahan ke arah yang baik, yaitu mulai mengurangi mi instan.

Kata Kunci: FGD, Pemahaman, Bahaya, Mi Instan

ABSTRACT

Instant noodles are one of the people's favorite foods in many countries, including Indonesia.). The results of a survey by the Indonesian Consumers Foundation on 600 parents of kindergarten and elementary school students in five areas in Jakarta in 2014, showed that 93% of respondents stated that they often consumed instant noodles during the week. The aim of this research is to determine the application of Focus Group Discussion (FGD) in increasing elementary school (SD) students' understanding of the dangers of consuming instant noodles. The method used in this research is qualitative. The habit of consuming instant noodles before the FGD was carried out was that several students consumed more than one pack of instant noodles in one day. The correct pattern of instant noodle consumption was able to be explained by all respondents. The conclusion of this research is that the understanding that elementary school students have after participating in the FGD shows changes in a good direction is reduce consumption of instant noodles.

Keyword: FGD, Understanding, Danger, Instant Noodle

PENDAHULUAN

Anak usia 7-12 tahun merupakan anak usia sekolah dasar dimana mereka pada masa ini mereka mengalami pertumbuhan yang tetap dan memiliki karakteristik mulai ingin mencoba mengembangkan kemandirian dan menentukan keinginannya sendiri. Anak juga sudah pandai menentukan makanan yang mereka sukai karena sudah mengenal lingkungan, biasanya mereka lebih menyukai makanan instan atau *fast food*, seperti mi instan. Dalam sebungkus mie instan terdapat kandungan bahan tambahan makanan seperti MSG, *sodium tripolyphosphat* sebagai bahan pengental dan bahan pengawet seperti *natrium benzoat* serta bahan pewarna *tartrazine yellow* sebagai pewarna kuning pada mi instan.

Mi Instan menjadi salah satu makanan favorit masyarakat di banyak negara, termasuk Indonesia. Hal itu juga tercermin dari jumlah konsumsi mi instan di dalam negeri yang mencapai puluhan miliar porsi dalam setahun. Berdasarkan data World Instant Noodles Association (WINA) per 12 Mei 2023, konsumsi mi instan di Indonesia tercatat sebesar 14,26 miliar porsi pada 2022. Jumlahnya meningkat 7,46% dibandingkan tahun sebelumnya yang mencapai 13,27 miliar porsi (Mustajab, 2023). Hasil survei Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia pada 600 orangtua murid TK dan SD pada lima wilayah di Jakarta pada 2014, menunjukkan bahwa 93% orang responden menyatakan sering mengonsumsi mi instan dalam seminggu (Perkasa, 2016).

Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) pada tahun 2020, hasil olah data Lokadata dari hasil survey bahwa 92% penduduk Indonesia pernah mengonsumsi mie instan. Pada bulan maret 2020, penduduk Kalimantan merupakan provinsi yang 100% penduduknya pernah mengonsumsi mie instan. Pada sebulan terakhir di bulan Februari. Wilayah Maluku adalah yang terendah hanya 66% saja, namun penduduk Jawa juga termasuk dalam tingkat persentase pernah mengonsumsi mie instan yaitu 95% disusul dengan Sulawesi dan Bali yang memiliki 94% dan 92% pernah mengonsumsi mie instan (Dzakwan, 2022).

Dampak anak yang terlalu sering mengonsumsi mi instan yaitu kelebihan berat

badan atau obesitas, menyebabkan gangguan pencernaan, kerusakan organ tubuh, menurunkan kesehatan organ vital tubuh, dan meningkatkan resiko kanker (Fadli, 2022). Bisjoe (2018) menyatakan bahwa metode FGD dapat memberikan data yang lebih mendalam, informati, dan bernilai, kemudian dari segi kepraktisan model ini hemat biaya, dan dapat mengumpulkan data lebih banyak dengan waktu yang singkat. FGD mengandung tiga kata kunci yaitu diskusi, kelompok, dan terfokus/terarah (Siregar, 2019).

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengetahui penerapan *Focus Group Discussion* (FGD) dalam meningkatkan pemahaman siswa Sekolah dasar (SD) tentang bahaya mengonsumsi mi instan. Manfaat pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan metode dalam memberikan informasi yang baik untuk memberikan informasi kepada Siswa SD.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah kualitatif dengan pendekatan *cross sectional* dan pelaksanaannya dalam bentuk FGD, dimana FGD dibedakan menjadi dua kali waktu dengan dua kelompok yang berbeda, yaitu kelompok satu merupakan siswa kelas V, dan kelompok dua merupakan siswa kelas VI. Populasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah 150 orang siswa yang terdiri dari kelas I sampai kelas VI. Adapun sampel dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah 26 orang yaitu 12 orang siswa kelas V dan 14 orang siswa kelas VI.

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SD Negeri 2 Selabawak, Tabanan pada hari Selasa, 17 Oktober 2023. Setiap kelompok menghabiskan waktu kurang lebih satu jam untuk berdiskusi dan menyampaikan pendapat. Data pengabdian kepada masyarakat dikumpulkan dengan menggunakan metode observasi terhadap pemahaman siswa SD. Analisis yang digunakan adalah analisis tematik yaitu proses mengolah data dengan mengetahui pola yang ada pada data tersebut (Rauf, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah jenis kelamin dan umur. Adapun jenis kelamin yaitu 10 orang siswa laki-laki dan 16 orang siswa perempuan, sedangkan rentang umur yaitu 10 sampai 12 tahun. Kebiasaan konsumsi mi instan sebelum FGD dilaksanakan yaitu beberapa siswa dalam satu hari siswa mengonsumsi lebih dari satu bungkus mi instan, seperti kutipan berikut: *"...saya bisa lebih dari 1 bungkus bu, enak soalnya"*, Res-02, umur 10 tahun. Hampir sebagian besar siswa mengatakan bahwa makanan pendamping mi instan mereka yaitu, nasi, sosis, siomay, telur ayam dan kerupuk, seperti kutipan berikut: *"...kalau saya nasi bu. Kata nenek biar kenyang"*, Res-03, umur 11 tahun. *"... biasanya saya nasi ditambah telur ayam bu, telur ceplok, hehehehe,"* Res-05, umur 12 tahun. Pola konsumsi mi instan yang benar sudah mampu dipaparkan oleh seluruh responden, yaitu mengonsumsi mi instan tidak lebih dari empat bungkus dalam sebulan, tidak menggunakan nasi sebagai makanan pendamping, dan apabila terdapat keinginan mengonsumsi mi instan diluar jumlah yang sudah ditentukan adalah dengan membuat mengolah mi sendiri, seperti kutipan berikut: *"...tidak boleh lebih dari 4 bungkus ya bu karena kalau kebanyakan bahaya untuk kesehatan kita"*, Res-06, umur 12 tahun. *"...saya nanti bilang ke ibu, biar gak pake nasi maem mi nya, karena gak sehat"*, Res-12, umur 10 tahun. *"... seperti yang ibu bilang, kalau pengen mi, lebih baik bikin kayak mi pas kita kondangan"*, Res-18, umur 11 tahun.

Lemak jenuh yang terdapat dalam *fast food* mengganggu siklus menstruasi akibat metabolisme progesteron. Progesteron dapat meningkatkan sintesis prostaglandin akibat kadar progesteron yang rendah. Asam lemak yang terdapat dalam tubuh dapat membentuk prostaglandin. Pada masa ovulasi, penumpukan lemak terjadi pada fosfolipid di dalam membran sel. Akibatnya semakin banyak tubuh yang mengonsumsi *fast food* yang mengandung lemak trans, makan

semakin tinggi kadar prostaglandin di tubuh, dan menyebabkan kontraksi pada rahim yang kuat sehingga menyebabkan nyeri (dismenore) (Sundari,dkk, 2020). MSG yang terkandung dalam natrium yang terdapat pada mie instan, dan dikonsumsi secara berlebihan akan berbahaya dan membuat anak terbiasa mengonsumsi makanan dengan rasa gurih yang berlebihan sehingga anak tidak suka mengonsumsi makanan yang dimasak di rumah terutama sayuran yang dibutuhkan oleh tubuh. Mie instan juga dapat mengakibatkan obesitas, dikarenakan mie mengandung karbohidrat sederhana, lemak dan natrium tinggi, sehingga jika dikonsumsi pada secara terus menerus akan mengakibatkan obesitas, kenaikan kadar gula darah dan kenaikan darah (Sahal, 2022).

Dampak buruk lainnya yang bisa terjadi akibat kebiasaan makan mi instan dicampur nasi secara berlebihan adalah meningkatnya risiko obesitas. Hal itu terjadi karena karbohidrat dalam jumlah tinggi yang masuk ke tubuh akan dipecah menjadi lemak (Fadli, 2023). Mi instan dicerna lebih lama daripada makanan. Mi instan bahkan membutuhkan waktu 1 – 2 hari agar bisa tercerna dengan sempurna. mi instan dicerna lebih lama daripada makanan. Mi instan bahkan membutuhkan waktu 1 – 2 hari agar bisa tercerna dengan sempurna. akan memperberat kerja sistem pencernaan dan lebih berisiko menimbulkan penyakit yang lebih serius seperti sembelit (Ramadhany, 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemahaman yang dimiliki siswa SD setelah mengikuti FGD menunjukkan perubahan ke arah yang baik. Hal ini dibuktikan dari kebiasaan konsumsi mi instan yang kurang baik sebelum FGD diberikan telah menjadi merubah pola konsumsi mi instan yang benar. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah agar bisa melakukan pengabdian kepada masyarakat di komunitas yang lebih luas, seperti remaja, lansia dan masyarakat luas.

kepada masyarakat dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

Bisjoe,A.(2018). Menjaring Data dan Informasi Penilitia Melalui FGD (Focus Group Discussion): Belajar Dari Praktik Lapangan.Info Teknis

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah SD Negeri 2 Selanbawak, Tabanan karena telah memberikan kesempatan untuk pengabdian

- Eboni.15(1).17-27
- Fadli,R.(2022). Anak Kesringan Makan Mie, Ini 5 Dampak Bagi Kesehatan. Available at: <https://www.halodoc.com/artikel/anak-keseringan-makan-mie-ini-5-dampak-bagi-kesehatan>
- Mustajab, R. (2023). 8 Negara Konsumen Mi Instan Terbanyak di Dunia, Indonesia Kedua. Available at: <https://dataindonesia.id/ragam/detail/8-negara-konsumen-mi-instan-terbanyak-di-dunia-indonesia-kedua>
- Perkasa, A. (2016). Mie Instan : Indonesia Konsumsi Kedua Terbesar, Setelah Cina. Available at: <https://ekonomi.bisnis.com/read/20160602/12/553794/mie-instan-indonesia-konsumsi-kedua-terbesar-setelah-china>
- Dzakwan, N. (2022). Berapa Besar Konsumsi Mi Instan di Indonesia?. Available at: <https://hubstler.com/berapa-besar-konsumsi-mie-instan-di-indonesia/>
- Siregar.(2019).Pengaruh Pengungkapan Enterprise Risk Management, Intellectual Capital, Corporate Social Responsibility, Dan Sustainability Report Terhadap Nilai Perusahaan. Jurnal Bisnis Darmajaya,5(2). 53-79
- Raaf, K.Y.(2020). Metode Analisis Tematik dalam Proses Analisis Data. Available at: https://lab_adrk.ub.ac.id/id/metode-analisis-tematik-dalam-proses-analisis-data/
- Sundari, N., Sari, D. N. A., Timiyatun, E. & Kusumasari, V. Dietary Habit is Associated With Dysmenorrhea Among Adolescent. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan* **9**, 1359–1369 (2020).
- Sahal,U. (2022). 3 Bahaya Anak Terlalu Sering Konsumsi Mie Instan Menurut ahli Gizi UM Surabaya. Avilable at: <https://www.umsurabaya.ac.id/article/3-bahaya-anak-terlalu-sering-konsumsi-mie-instan-menurut-ahli-gizi-um-surabaya#:~:text=Anak%20yang%20mengonsumsi%20mie%20instan,dan%20juga%20obesitas%2C%E2%80%99Dimbuhnya.>
- Fadli, R. (2023). Risiko Kesehatan Kebiasaan Makan Mie Instan Dicampur Nasi. Available at: <https://www.halodoc.com/artikel/risiko-kesehatan-kebiasaan-makan-mi-instan-dicampur-nasi>
- Ramadhany, D.,R. (2022). Makna Mi Setiap Hari Berdampak Buruk Bagi Kesehatahn. Available at: <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/bahaya-makan-mie-instan-setiap-hari/>